

永保 健康



12

R21
174

样 本 库



永

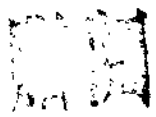
保 健 康

赠 阅

劉海粟
年方九四



1217683





爲紀念

方樹泉先生

方王換女士

贈書並祝各位

讀者安康

閱讀後請轉贈 貴親友同事

同學齊享安康共襄善舉

謝謝

方樹福堂基金

方潤華基金

致意

前言

人壽綿長

出生、發育、衰老、死亡是人類生命的必然過程。習慣上按年齡將嬰兒出生到十八歲作為發育期，十九至四十四歲為青年期，四十五至五十九歲為中年期，六十至七十四歲為輕老年期，七十五至八十九歲為老年期，九十歲以上為長壽期。如此劃分稱為「年代年齡」。但是年代年齡與生理年齡有時不完全一致，衰老的開始個體之間相差很大，有的人年代年齡與生理年齡可能相差五至十歲。

一切生物都有一定的壽命。哺乳動物和人類的壽命可以從以下三個方面測算。

一、自然壽命相當於生長期的五至七倍。如狗的生長期為兩年，其壽命約有十至十四年。人的生長期為二十三至二十五年，自然壽命應有一百十五至一百七十五年。

二、以性成熟期計算，認為自然壽命是性成熟期的八至十倍。人的性成熟期為十四至十五年，壽命應是一百十三至一百五十年。

三、以細胞分裂次數與細胞分裂周期相乘確定自然壽命，這是較為合理的方法。人的細胞分裂有五十次，平均每次分裂周期二點四年，因此人的自然壽命有一百二十年左右。

以上推算出的還不是壽命的極限，但已能說明人的自然壽命至少不會低於一百年。

事實證明百歲以上的老人不是個別現象。法國有位醫師記錄了一件有趣的事：一天，有位主教見到一位老人在家門口哭泣，問之，老人說挨父親打了。主教十分驚奇，因而登門造訪，父親說因兒子對祖父不恭敬才打了他。當時祖父一百四十三歲，父親一百十三歲，那位挨打的孫子也已八十高壽了。目前世界上長壽的最高紀錄是英國的弗姆·卡恩，他經歷了十二個王朝，活到二百零九歲。

中國大陸現有二千八百五十一名百歲以上老人，最高年齡已達一百四十二歲，是一位佛教長老，還能騎自行車。我在三十年前，曾看到前蘇聯的，則記錄新聞，有一對夫婦慶祝結婚一百周年。記得那位丈夫是護林人，夫妻二人都硬朗，行動自如。

這說明人類的自然壽命不僅可以達到百歲以上，而且部分百歲老人還有較強的生命力。儘管如此，畢竟壽逾百歲者能有幾人？人類之所以不能普遍享其大年，主要有下列因素：

先天因素：遺傳是影響人類壽命的重要因素。大量資料表明，凡長壽的家族子女一般也長壽，有的連續多代，有的只有兩代或隔代，這種影響是通過遺傳基因進行的。

一百九十四歲的日本長壽老人萬部，他的妻子一百七十三歲，兒子一百五十二歲，孫子一百零五歲。日本一位九十一歲的老人，八個兄弟姐妹年在七十至八十八歲，均健在。性別因素顯示女性壽命長於男性，平均長三至六歲，原因是女性基礎代謝率低於男性，能量消耗

比男性少。實驗證明高能量代謝可促使減壽。

另外若干免疫調節的基因存在於X染色體上，女性染色體是X·X型配對，而男性是X·Y型配對，女性具備雙倍X基因，所以女性免疫系統衰退較遲，死於癌症及傳染病的可能性比男人少，據日本統計男性患癌症比女性高一點二三倍，另外男性勞力消耗大，損傷機會多，煙酒嗜好也是影響壽命的原因。後天因素：(一)、社會因素。中國大陸五十年前平均壽命僅三十五歲，一九八〇年統計，已上陞到男六十六歲、女六十八點六歲。同時期世界平均壽命為六十一歲，其中歐洲七十二歲，非洲四十九歲。這種平均壽命的差別與社會發展、經濟狀況、文化水平、生活條件、衛生設施均有關係。(二)、科技因素。隨着科技的進步，發現了許多新儀器、新治療手段，使不治之症變為可治，許多疾病可以預防和消滅，延長了人類的壽命。(三)、疾病因素。科學家認為無疾而終的自然死亡是極少的，甚至是没有的。老科學家阿肖大解剖了四百具老人屍體，全部是死於某種疾病。大陸曾報導某醫院對四十六名九十至九十九歲的死者進行病理解剖，發現不能肯定死因的只有三人，其餘全是因心臟病、腦血管病、腫瘤、肺炎死亡。說明人的壽命固然與各種因素有關，但主要的還是疾病使人類不能盡享天年。(四)、環境因素。良好的環境可以使人長壽，不良的環境可以致病從而導致死亡。如空氣與水的污染可以形成慢性蓄積中毒或成爲致癌的因素。厄瓜多爾的維利巴

姆地區、蘇聯的高加索地區、巴基斯坦的喀什米爾地區，是聞名世界的三大長壽區，說明了環境因素對壽命的影響。

怎樣才能延年益壽呢？長壽老人的養生經驗給我們提供很多啓示：（一）、營養合理。要求飲食定量，不暴飲暴食，晚餐吃得少。以大米爲主，增加蛋白質的攝入，以素菜，植物油爲主。（二）、堅持運動。生命在於運動，適當的運動可改善心肺功能，幫助消化，促進肌肉發育。長壽老人多是體力勞動者，如黑龍江有位農民一百零九歲還能挑一百多斤水，他說勞動就是補藥，天天動，血脈通，面色紅。（三）、精神樂觀。創造一個良好的心理環境，可以防止心身疾病的發生。對大陸中南地區幾個省、市長壽者調查，發現三分之二的人是性格開朗者，他們遇事不愁，遇事不怒，樂觀溫和。（四）、生活規律。早睡早起，講究個人衛生，不嗜好煙酒。（五）、預防疾病。定期檢查，有病早治。即使患了病也以樂觀精神積極對待，配合治療。

目 錄

前言	四十八
中老年人的保健	一
心淨國土淨	十四
開懷大笑可健肺除百病？	十六
解煩驅惱方法	十八
有座之器	廿一
卜台公開長壽秘訣	廿三
老年朋友要「四忘」	廿五
日本人養生百訓	廿七
長壽保命丹方	卅五
耳珠有皺紋，心臟病先兆	卅六
男人爲何心血管疾病多	卅八
靜脈曲張	卅九
高血壓患者未必需一生服藥	四十四
貧血	四十八
心理的健康	五十一
肝癌新療法	五十三
美發明新抗癌方法	五十六
眼睛有病須速就醫	五十八
視網膜色素變性	六十
感冒不宜臥床	六十四
帶狀疱疹經驗談	六十六
對疾病的新認識	七十
胃潰瘍和十二指腸潰瘍最新報告	七十七
血清素與偏頭痛	八十一
預防疫苗注射效益甚彰	八十三
鐵質過多不利健康	八十七
無形刀開腦成績昭著	八十八

散步驅走憂鬱	九十三	燈光與健康	一二七
返序運動	九十四	睡眠爲天然的補藥	一三〇
「氣」的秘奧	九十六	一百條健康要訣	一三二
雞蛋和蘿蔔有保健防癌作用	一〇四	委托代印名錄	一四七
食鹽與高血壓	一〇六		
味精	一〇八		
談醋	一一〇		
痛風病人忌海鮮	一一二		
葷素並食	一一三		
暴飲暴食形成腸胃潰瘍	一一五		
患癌與飲食習慣有關	一一七		
不良飲食習慣易致胆石	一一九		
鹹豆漿與豆漿粥	一二一		
最新飲食觀點	一二三		

中老年人保健

中老年人指的是四十歲以後的一羣，已經度過健壯的青年期，體內各種器官開始有老化的現象，因此如何維護各器官的功能，早期發現任何可能的毛病，預做防護或治療的工作，便成爲今日的重要課題之一。多一分準備、少一分危險，希望不僅活得長壽，而且活得健康、有意義。

人一旦上了年紀，宛如機器用久了，毛病也會愈來愈多，而經常威脅中老年人健康的疾病，幾乎都是慢性病，包括癌症、高血壓、心臟病、糖尿病、血脂肪過高關節炎骨質疏鬆、牙周病及白內障等。除了定時身體檢查及適當的活動以外，必須適當的調整飲食。維持標準體重可以減低心臟的負擔、及減少關節的壓力。至於飲食的習慣，除了注意均衡的膳食原則之外，必須小心維生素、鈣與氟等礦物質及適當荷爾蒙的攝取，以減緩老化、骨質疏鬆、牙周病及白內障加劇。

高血壓及心臟病須經由專家檢診投藥，甚至必須定時服藥，並避免情緒及脾氣的過分改變，以減少腦血管中風等疾病發生。

糖尿病患者必須控制適當的飲食與熱量，定時檢查血糖及尿糖，並接受適當藥物治療，以

減少合併症的發生。

癌症發生的原因，雖然不是十分清楚，但與長期不正常刺激有關，這些包括抽煙、喝酒、吃檳榔、空氣污染、性生活衛生不好、長時間曝露在陽光、放射線、化學物質等致癌因素之下。當中老年人身體有異常症狀時，一定要去除致癌的可能性，因癌症是現今文明國家最重要的死因。

以下僅就幾種常見疾病加以敘述。

糖尿病

糖尿病是一種慢性新陳代謝失調的病症。其主要的症狀特徵是組織細胞利用醣類的能力減退，甚至完全不能利用；同時脂肪與蛋白質的代謝亦隨之失常，並發生多尿、糖尿與血糖增高等症狀。

糖尿病老人飲食需依照醫生的處方，醫生依患者的標準體重及其活動情況決定熱量的需要，而後將熱量的50%、30%、20%分配在醣類、脂肪與蛋白質，但患者應遵守下列原則：

1. 保持標準體重，肥胖是糖尿病患者的大忌，故須調整熱量的攝取來保持標準體重。
2. 糖尿病老人需要的基本營養素與正常人一樣，所以糖尿病飲食也是一樣，不需要昂貴

的食物，亦無需另外製作，與家人飲食相同，只需食用自己所需的份量。

3. 每日飲食醴類的分配，應配合使用的藥物。按比例分配於三餐或三餐及夜點，若無特殊情形，三餐與夜點之外，不吃零食，避免血糖過高或過低的反應，並延緩機能退化性合併症的發生。

4. 避免吃純糖、甜食及含糖飲食，如糖果、果醬、蜂蜜、蜜餞、甜的罐頭食品等。

高血壓

血壓是血流衝擊血管壁引起的一種壓力，心臟收縮時，血管內壓力較高，此時所測得的血壓稱為收縮壓；心臟舒張時，壓力較低，此時所測得的血壓稱為舒張壓。根據世界衛生組織所訂的標準：收縮壓高於一百六十及舒張壓高於95mmHg就是高血壓。血壓超過140/90mmHg時，雖未達到高血壓的地步，卻已有高血壓的傾向，要多加注意預防。

高血壓如不接受治療，會引起：1. 腦部：血管硬化、破裂或阻塞，造成中風（我國約75%中風患者有高血壓）。2. 眼部：視網膜病變，影響視力。3. 心臟：肥大、衰竭、狹心症（心絞痛）最嚴重者甚至會因心肌梗塞而半身不遂或死亡。4. 腎臟：動脈硬化、機能不全演變成尿毒症。很多病人沒有徵兆或明顯症狀；當自覺不舒適時，往往腦、心臟、腎臟等器官

可能受損壞了，所以最經濟、最有效發現高血壓的方法是定期量血壓，以達早期預防、早期治療的目的。

高血壓患者於日常生活中如何保健呢？

1. 每年一次定期健康檢查。
2. 保持情緒平穩、充分睡眠及休息。
3. 遵照醫師指示，服藥不間斷。
4. 保持理想體重。
5. 降低鹽份的攝取量應是高血壓患者的最基本要求。
6. 用溫水沐浴，注意水溫的攝氏39至40度，並注意保暖。
7. 適當的飲食，避免飲用刺激物：如菸、酒、咖啡等。
8. 預防便秘。
 - A、多吃蔬菜、水果。
 - B、多做深呼吸、抬腿、仰臥起坐等腹部運動。
 - C、養成每天按時排便的習慣。
 - D、保持心情輕鬆。

9. 適當的運動

如散步、休閒活動，可加強冠狀動脈側枝循環及全身血液循環。

心肌梗塞

心肌梗塞多半發生在心臟要特別費力跳動時，所以通常是在活動（尤其是激烈運動）當中發病。其他如天氣冷時、飽餐一頓後、壓力或情緒激動時，也比較容易發生「心肌梗塞」。何謂「心肌梗塞」？簡單的說，就是冠狀動脈支配的心肌中，因為有一段時間血流的供給斷絕或者不足，造成該區域心肌的壞死，即稱之為心肌梗塞。事實上，一旦發病，即使病人在初次發作中活了下來，也會有一大堆要命的合併症接踵而來，要需要擔心第二、第三次發作的可能性，這些發作都有可能致死。

那些因素特別容易引起心肌梗塞？抽菸、血膽固醇過高、肥胖、高血壓、靜態生活缺乏運動為確定的因素。另外還有一些因素可能會發展潛在性的冠狀動脈疾病，包括：1. 家庭史有心臟疾患者。2. A型人格；野心勃勃、為前途競爭、工作狂、積極而無耐心之性格。3. 年齡：心臟於四十歲開始有變化，六十歲達到高峯。4. 性別：四十至六十歲間男女比例為8：1，七十歲以後男女比例為1：1。5. 糖尿病。

在居家照顧中，對於心肌梗塞的病人，食物的選擇是相當重要的一環，應注意下列事項：1. 均衡飲食，不可偏食。2. 飲食定時定量，避免過食。3. 避免刺激食物。4. 避免進食高膽固醇、高鈉飲食。5. 如果體重過重，則需減重。

此外，若有下列情形出現應立即赴診，以早期發現再發的可能：1. 突然胸痛：不尋常的疼痛，無法忍受時。2. 重度呼吸困難：喘不過氣來。3. 心跳：比平常快很多。4. 體重驟增：一週內增加二公斤。5. 無法平臥時：有喘息或呼吸困難的感覺。6. 下肢水腫時。7. 極累或大汗淋漓，沒怎麼樣就覺得疲倦，無故冒汗。8. 昏厥。9. 其他任何不尋常的現象。

高血脂症

一般而言，血漿中脂蛋白之一或多種，其濃度超過正常值上限時，可以稱為高血脂症。如果控制不好，會造成動脈硬化，而動脈硬化會導致心臟病、高血壓及腦血管障礙的血管病變。

目前分類可分為：第Ⅰ型（家族性高乳糜微粒血症），第Ⅱa型（家族性高膽固醇血症）、Ⅱb或Ⅲ型（家族性混合高血脂症）、Ⅳ型（家族性高三甘油脂血症）、及第Ⅴ型（混合型）等。臨床症狀則包括腹痛、結節性黃色瘤、肝脾腫大、肥胖、高尿酸血症等，過

多的酒精更會使得病情惡化。

高血脂症的治療主要是飲食療法，但如果配合運動療法當更理想：藥物療法一般以非吸收性抗膽固醇劑、腸吸收性膽固醇劑和膽固醇合成阻斷劑三種。最重要的在飲食治療時，病人往往要從減輕體重開始，飲食的热量儘量以維持理想體重為標準，如果病人能減輕體重，至少可使血漿中的三甘油酯恢復正常，且對脂肪和糖的耐受力增加，酒精應為禁忌，膽固醇的攝取量更應該限制。

況且，膽固醇包括了良性的低密度脂蛋白（HDL），和造成血管阻塞禍首的低密度脂蛋白（LDL）一種，膽固醇可以從食物中吸收，動物食品的脂肪較多，容易引起體內膽固醇量的增加，故素食者有益身體健康。理想的膽固醇數值是低於200mg/dl，接近高值的危險邊緣是200-239mg/dl，如果超過240mg/dl就確實過高了，有罹患心臟病的危險。

再者，依據研究報告指出，膽固醇數值只要下降百分之一，罹患心臟病的危險就會下降百分之二，想降低膽固醇的值，像牛油、豬油、椰油等飽和脂肪宜避免，改用多元不飽和脂肪（如棉子油、種子油、大豆油等），其他像飲食清淡、戒酒戒煙、血壓控制好、保持理想體重等，都是降低膽固醇值的好方法。

老年癡呆症

老年性癡呆症的先兆是：智力降低，記憶力衰退。他們的共同特徵是：對「想當年」的往事歷歷如繪，但是對剛才的事情，卻可以遺忘得不留一點痕跡。這兩種矛盾表現，可能讓家屬很難接受，也就無法理解這是病態的表徵。這種腦退化現象會持續衰退，而且智力愈來愈模糊。有時他們無法分辨年代、時間，有時無法認人，一出門立即迷失，這些老人成了遊民的主要原因。在生活起居上，比較嚴重的病人甚至穿衣、吃飯、洗澡、大小便尚得依賴他人，完全一副嬰幼期的姿態。

但是最糟糕的，還是由於腦力的退化，造成心智的改變。部分老年性癡呆患者出現不正常行為，有被迫害妄想；剛開始時，疑心病重，後來甚至會採取暴力行為，或吵鬧大叫，無法安靜。

如何預防癡呆症呢？以下有八大原則：1. 防止血管老化。2. 飲食不可過鹹，增加維生素及水果的攝取、戒煙。3. 規律運動。4. 保持情緒開朗。5. 保持身體健康的良好條件。6. 多用腦。7. 重視人際關係。8. 時時心懷樂趣，向壓力挑戰。

在農業社會中，大家庭的人力充沛，可以包容這類患者的生存。但是，隨著工商社會結構的改變，家庭結構也起了急劇的變化，在小家庭中，夫妻常自顧不暇，誰能照顧這些不幸的癡呆老人，讓他們安享餘生呢？這個問題不僅是當前國內醫療照顧系統的癥結，甚至演變